

10월 식단표 (이유식_후기)

담당교사	주 임	원 장

	일자				1(목)	2(금)
후기	오전간식	☺ 발행처 :고양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☺ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			김가루배추죽	참깨죽
	점심				소고기연근무른밥⑥	닭살채소무른밥⑤
	오후간식				찐단호박&보리차	찐당근스틱
	열량/단백질				182/6	180/9
	일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
후기	오전간식	대 체 휴 일	애호박죽⑤	잔말치죽	브로콜리죽	 한 글 날
	점심		황태당근무른밥	노른자애호박무른밥①	닭살알갈이무른밥⑤	
	오후간식		아기두유⑤	배류레	찐고구마&보리차	
	열량/단백질		198/9	199/9	218/8	
	일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
후기	오전간식	버섯죽	배추죽	청경채죽	당근죽⑤	단호박죽
	점심	소고기다시마무른밥⑥	노른자청경채무른밥①	두부양배추무른밥⑤	닭살미역무른밥⑤	소고기숙주무른밥⑥
	오후간식	바나나스틱	아기요플레②	식빵스틱①②⑤⑥	찐감자&보리차	아기치즈②
	열량/단백질	175/5	206/6	191/6	197/10	217/8
	일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
후기	오전간식	흑임자죽	애호박죽	건새우무죽⑨	우영죽	타락죽②
	점심	노른자오이무른밥①	닭살버섯무른밥⑤	소고기부추무른밥⑥	순두부사과무른밥⑤	노른자콩나물무른밥①⑤
	오후간식	토마토퓨레⑫	아기치즈②	아기국수①⑥	삶은달걀노른자① &보리차	사과스틱
	열량/단백질	197/5	219/12	255/13	222/7	215/6
	일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
후기	오전간식	미역죽	누룽지죽	김가루채소죽	애호박죽	버섯죽
	점심	소고기배추무른밥⑥	노른자감자무른밥①	닭살당근무른밥⑤	소고기무 무른밥⑥	흰살생선양파무른밥
	오후간식	감귤퓨레	아기쌀과자	샤인머스캣스틱	감귤스틱	찐당근스틱
	열량/단백질	172/4	226/5	169/9	182/5	171/7

쌀	콩	육류		수산물
밥/죽	두부	쇠고기 국내산(택1)	닭고기	명태
국내산	국내산	한우	국내산	러시아산

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
⑳아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.

10월 식단표 (만 0~2세)

담당교사	주 임	원 장

일자							1(목)	2(금)	
오전간식							김가루배추죽⑤⑥	신선과일(사과)	
점 심	쌀	배추김치	콩	육류		식육·수산물 가공품	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	
	밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	혼계오리	찐단호박&보리차	
	국내산	국내산		국내산	국내산	오리 고기	국내산	머핀①②⑤⑥⑩&보리차	
오후간식							375/17	378/15	
열량/단백질(kcal/g)							차조밥	백미밥	
저 녁	누룽지	고춧 가루	국내산	한우	오리고기		전미채	양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 무절임	
열량/단백질(kcal/g)							444/16	366/19	
	국내산	국내산	너비아니			돈까스			
	국내산		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산			
일자	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)	9(금)	
오전간식			시리얼&우유②		경기지원과일(배)		브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	
점 심	 대 체 휴 일		기장밥 황태두부국⑤⑥ 매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임		콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 무절임		
			오후간식	과일요거트범벅②		크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬			찐고구마&우유②
			열량/단백질(kcal/g)	441/18		409/18(415/18)			413/18
저 녁			수수밥 청경채된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치		백미밥 애호박국⑤⑥ 매추리알볶음①⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 무절임		돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑬ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치		
열량/단백질(kcal/g)	360/23		377/13		401/17				
일자	12(월)		13(화)		14(수) 국 없는 날		15(목)	16(금)	
오전간식	신선과일(바나나)		떠먹는(마시는)요구르트②		경기지원과일(샤인머스켓)		당근죽	신선과일(감귤)	
점 심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임		차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치		돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임		수수밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑬ 삼치살조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②		후리가케섞음밥(주먹밥)⑤⑥		젠센드위치①②⑤⑥ &우유②		찐감자&보리차	카스테라①②⑤⑥ &보리차
	열량/단백질(kcal/g)	407/18		425/19		402/16(410/17)		356/15	388/21
저 녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치		소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑬ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①②⑤ 무절임		백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치		차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 유부국⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백김치	
	열량/단백질(kcal/g)	397/14		453/14		355/15		462/18	341/21
	일자	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)	23(금)
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)		미숫가루⑤&우유②		경기지원과일(배)		우영죽⑤⑥	신선과일(사과)	
점 심	수수밥 애호박전국⑨ 훈제오리고기 김자반 백김치		흑미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임		소불고기덮밥⑤⑥⑬ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치		백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	기장밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	
	오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②		고구마범벅①⑤&보리차		잔치국수⑤⑥		살은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤
	열량/단백질(kcal/g)	386/18		485/15		387/14(395/15)		411/21	361/14
저 녁	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 무절임		돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑬ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치		차조밥 들깨양파국⑤⑥ 달걀버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 무절임		수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치	달걀감국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 무절임	
	열량/단백질(kcal/g)	364/14		336/15		354/20		486/15	315/12
	일자	26(월)		27(화)		28(수) 국 없는 날		29(목)견학식단	30(금)
오전간식	신선과일(감귤)		시리얼&우유②		경기지원과일(샤인머스켓)		애호박죽⑤⑥	신선과일(바나나)	
점 심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임		차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치		달걀하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임		소고기김가루 주먹밥 무절임 갈굴 과일주스	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	
	오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②		모듬어묵탕⑤⑥		물만두⑤⑥⑩		시리얼&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	398/16		408/20		369/17(399/17)		398/17	389/16
저 녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치		소고기영양밥⑤⑥⑬ 배추국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 무절임		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치		차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 무절임	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치	
	열량/단백질(kcal/g)	337/11		337/14		391/17		365/21	378/19

표준레시피
바로가기



※ 휴대폰으로 QR코드를
스캔하시면 표준레시피
파일을 다운로드하실 수
있습니다.

10월 식단표 (만 3~5세)

담당교사	주 임	원 장

일자							1(목)	2(금)		
오전간식							김가루배추죽⑤⑥	신선과일(사과)		
점 심	쌀	배추김치	콩	육류		식육·수산물 가공품	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 연근개소스무침①⑤⑥ 무절임	백미밥 닭곰탕⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치		
	밥/죽	배추	두부	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	혼계오리	찐단호박&보리차		
	국내산	국내산			국내산	국내산	오리 고기	국내산		
오후간식							375/17	378/15		
열량/단백질(kcal/g)							차조밥	백미밥		
저 녁	누룽지	고춧 가루	국내산	한우	오리고기		전미채	양파된장국⑤⑥ 소고기사태찜⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 무절임		
열량/단백질(kcal/g)							444/16	366/19		
	국내산	국내산	너비아니		돈까스					
	국내산		돼지고기	국내산	돼지고기	국내산				
일자	5(월)			6(화)			7(수)	8(목)	9(금)	
오전간식				시리얼&우유②			경기지원과일(배)	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	
점 심	 대 체 휴 일			기장밥 황태두부국⑤⑥ 매추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임			콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 무절임		
				오후간식	과일요거트범벅②			크림스파게티 ②⑤⑥⑩⑬		찐고구마&우유②
				열량/단백질(kcal/g)	441/18			409/18(415/18)		413/18
저 녁				수수밥 청경채된장국⑤⑥ 참치팽이버섯볶음⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치			백미밥 애호박국⑤⑥ 매추리알볶음①⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 무절임	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑮ 콩나물국⑤⑥ 두부스크램블⑤⑥ 백김치		
열량/단백질(kcal/g)				360/23			377/13	401/17		
일자	12(월)			13(화)			14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	
오전간식	신선과일(바나나)			떠먹는(마시는)요구르트②			경기지원과일(샤인머스켓)	당근죽	신선과일(감귤)	
점 심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 유부채소무침⑤⑥ 무절임			차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑰ 백김치			돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송늬 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑮ 삼치살조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	
	오후간식	모닝빵①②⑤⑥ &우유②			후리가케섞음밥(주먹밥)⑤⑥			젠센드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	카스테라①②⑤⑥ &보리차
	열량/단백질(kcal/g)	407/18			425/19			402/16(410/17)	356/15	388/21
저 녁	수수밥 감자국⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 미역나물 백김치			소고기잡채덮밥 ⑤⑥⑮ 배추된장국⑤⑥ 브로콜리개소스무침 ①②⑤ 무절임			백미밥 다시마두부국⑤⑥ 삼색달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	차조밥 우동국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 맛살양배추볶음①⑤⑥⑧ 무절임	백미밥 유부국⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백김치	
	열량/단백질(kcal/g)	397/14			453/14			355/15	462/18	341/21
일자	19(월)			20(화)			21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	신선과일(방울토마토⑫)			미숫가루⑤&우유②			경기지원과일(배)	우영죽⑤⑥	신선과일(사과)	
점 심	수수밥 애호박적국⑨ 훈제오리고기 김자반 백김치			흑미밥 채소당면국⑤⑥ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 들깨버섯나물⑤⑥ 무절임			소불고기덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 치커리사과무침⑤⑥ 무절임	기장밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 밥새우조림⑤⑥⑨ 백김치	
	오후간식	단팥빵①②⑤⑥ &우유②			고구마범벅①⑤&보리차			잔치국수⑤⑥	살은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤
	열량/단백질(kcal/g)	386/18			485/15			387/14(395/15)	411/21	361/14
저 녁	백미밥 얼갈이국⑤⑥ 채소달걀부침①⑤ 파프리카볶음⑤ 무절임			돈육된장덮밥⑤⑥⑩⑮ 안매운김치국⑨ 애호박나물⑤⑥ 백김치			차조밥 들깨양파국⑤⑥ 달걀버섯조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 무절임	수수밥 부추장국⑤⑥ ★소고기당면볶음⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치	백미밥 달걀김국①⑤⑥ 순두부&양념장⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 무절임	
	열량/단백질(kcal/g)	364/14			336/15			354/20	486/15	315/12
일자	26(월)			27(화)			28(수) 국 없는 날	29(목)견학식단	30(금)	
오전간식	신선과일(감귤)			시리얼&우유②			경기지원과일(샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(바나나)	
점 심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임			차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치			달걀하이라이스 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 송늬 으깬두부연근무침⑤ 무절임	소고기김가루 주먹밥 무절임 감귤 과일주스	수수밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	
	오후간식	치즈빵①②⑤⑥ &우유②			모듬어묵탕⑤⑥			물만두⑤⑥⑩	시리얼&우유②	모닝빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥
	열량/단백질(kcal/g)	398/16			408/20			369/17(399/17)	398/17	389/16
저 녁	수수밥 미소장국⑤⑥ 어묵양파볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치			소고기영양밥⑤⑥⑮ 배추국⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 무절임			백미밥 미역국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 아욱무침⑤⑥ 백김치	차조밥 두부탕국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 무절임	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 당근숙주나물⑤⑥ 백김치	
	열량/단백질(kcal/g)	337/11			337/14			391/17	365/21	378/19

표준레시피
바로가기



※ 휴대폰으로 QR코드를
스캔하시면 표준레시피
파일을 다운로드하실 수
있습니다.